

2018年ワークショップのお知らせ



4月27日(金) 10:00~11:15
『フェイシャルヨガ』

Change your face change your life
(顔を変え、人生を変える)

お顔の筋肉(表情筋)を動かし、使っていきます。
表情筋を鍛えることで、シミ、シワ、たるみ、むくみ、くすみなどお悩みの肌質を改善し、豊かな表情を手に入れていただけます。
コミュニケーションカが高まり、自信がつき、若返っていくのを実感していただけます。年齢を美しく重ね、顔、考え方、生き方に変化を起こし、人生が好転していく魔法のフェイシャルヨガです。

担当インストラクター 昌代

・ヨガインストラクター

・高津文子式フェイシャルヨガインストラクター



4月28日(土) 19:00~20:15
『ヒーリングキャンドルヨガ』

夏至に向かい昼の時間が少しずつ長くなるゴールデンウィークの時期に、キャンドルの小さな灯りの中で、夜を感じていくヒーリングキャンドルヨガをおこないます。

前半はゆっくり呼吸法をおこない、キャンドルの灯りに身体をなじませていき、穏やかで暖かな灯りに照らされながら、ゆったりと身心がほぐれていくのを感じていただきます。

後半はほぐれて動きやすくなった身体を見つめながら、ゆっくり流れるヴィンヤサの動きで気持ちよくアーサナをおこなっていきます。日々の疲れやストレスをリセットし、安らぎの時を過ごしていただけます。



担当インストラクター 知亜紀

・ヨガインストラクター



4月29日(日) 19:00~20:15
『アロマリラックスヨガ』

アロマセラピーとヨガはとても相性がよく、心地よい香りを感じることで、意識を集中させ自然と深い呼吸に導いてくれます。そしてアロマの精油成分が浸透しやすくなり、深いリラックス感が得られ、健康や美容に役立ちます。

前半はダイエット効果が期待できる香りの中で、体を動かし代謝をアップさせていきます。

後半はリラックス効果が期待できる香りの中で、穏やかなアーサナをゆっくり行い、身心をほぐし緩めていきます。

どなたでも心地よいと感じる精油を使用しますので、女性に限らず男性にもお勧めです。

担当インストラクター 真理

・ヨガインストラクター

・メディカルアロマプラクティショナー



5月2日(水) 19:00~20:30
『筋調整ヨガとヨガニードラ』

筋調整ヨガは筋肉の特性を活かしてまずは、筋肉を縮める事に焦点を置きます。そしてその結果、身体を緩みやすくしていく、全身の筋肉を調整するヨガです。勢いや反動をつけずに動かし、深層筋を使って筋力アップや可動域を広げます。

十分に身体をほぐし、その後アーサナで筋調整をおこない、ビフォーアフターを実感していただきます。その後、ヨガニードラでよりリラックスへと導いていきます。ヨガニードラは半眠半覚、究極のリラクゼーションと言われます。是非体感してみてください。

担当インストラクター 眞琴

・ヨガインストラクター

・中井まゆみ筋調整ヨガインストラクター

・ヨガニードラ・セラピスト



会員様、非会員様、男女どなたでも(小学生以上)参加していただけます。完全予約制です。

料金: 950円(税込み)又は枚数チケット1枚
フリーパスチケットはお使いいただけません。



お問い合わせ・ご予約
プレーナオ・ヨーガ スタジオうさぎ
0480-42-8686